

به این دلیل مهم روز خود را با خوردن زنجبیل آغاز کنید



ترکیب قهوه و زنجبیل یکی از قدرتمندترین ترکیبها برای مبارزه با رادیکالهای آزاد در بدن است؛ به خصوص آنکه قهوه یک آنتی‌اکسیدان قوی است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، نقل از healthline نوشت: روزتان را کمی تند و تیز شروع کنید. همانطور که همه میدانند صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز است که گاهی اوقات تکراری و غیر قابل خوردن میشود؛ مگر اینکه شما مقداری زنجبیل در خانه داشته باشد.

زنجبیل، این ادویه همه‌کاره یکی از مفیدترین چاشنی‌هاست که به راحتی می‌توانید به هر غذایی اضافه کنید. زنجبیل در ایجاد طعم‌های شگفت‌انگیز و منحصر به فرد استاد است. اگر دوست دارید کره تند و یا قهوه کمی تلخ تند بخورید، زنجبیل را امتحان کنید.

در این مطلب ۷ روش برای اضافه کردن زنجبیل به وعده صبحانه را بیان می‌کنیم:

۱- قهوه‌تان را کمی تند بنوشید

ترکیب قهوه و زنجبیل یکی از قدرتمندترین ترکیب‌ها برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن است. به خصوص آن که قهوه یک آنتی‌اکسیدان قوی است. شما می‌توانید یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل به قهوه اضافه کنید که هم بدنتان را در برابر سرطان محافظت و هم به هضم غذای معده در طول روز کمک کنید.

۲- چای زنجبیل بنوشید

چای زنجبیل یک نوشیدنی خاص و پرترفدار به خصوص در فصل زمستان است. طبعی گرم دارد و به گرم‌تر شدن بدن کمک می‌کند. این چای فعالیت معده را کنترل و آن را آرام می‌کند. نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل در صبح، برای کاهش حالت تهوع برای خانم‌های باردار هم مؤثر است. ناگفته نماند این نوشیدنی مقوی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است.

برای درست کردن چای زنجبیل هم می‌توانید از پودر آن استفاده کنید و هم این که ریشه آن را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید و با اضافه کردن مقداری عسل آن را بنوشید.

۳- مربای زنجبیل تهیه کنید

مربا را همیشه با انواع میوه‌ها درست می‌کنند. اما آیا تا به حال مربای زنجبیل را امتحان کرده‌اید؟ شاید در نگاه اول به خاطر شکری که در تهیه آن به کار رفته ناسالم به نظر بیاید، اما فایده آن از ضررش بیشتر است. اگر جزو افرادی هستید که برای صبحانه کره، یا انواع کیک و بیسکویت می‌خورید کمی مربای زنجبیل را در کنار آنها استفاده کنید تا روند هضم غذا بهبود یابد و از تورم و التهاب معده جلوگیری شود.

اگر بیماری دیابت دارید می‌توانید پودر زنجبیل را به کره اضافه کنید و یا کیک خود را با چای زنجبیل بخورید.

۴- در تهیه انواع دسر و شیرینی از عصاره یا شربت زنجبیل استفاده کنید

شربت زنجبیل یا عصاره آن را به راحتی می‌توانید با جوشاندن گیاه زنجبیل به مدت ۳۰ دقیقه در آب تهیه کنید و آن را در انواع پنکیک‌ها، وافل، کیک و... استفاده کنید تا از خواص آن بهره‌مند شوید.

طرز تهیه شربت زنجبیل: یک‌چهارم قاشق غذا خوری پودر زنجبیل را با یک فنجان شکر و یک فنجان آب مخلوط کرده و می‌گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه بجوشد.

۵- یک کاسه گرانولا ضد التهابی امتحان کنید

گرانولا نوعی صبحانه است که معمولاً از جو دوسر، شکر قهوه‌ای یا عسل، میوه خشک و آجیل تهیه می‌شود. این غذا مواد باارزشی مانند سدیم، پتاسیم، روی، فسفر، منیزیم، کلسیم و آهن، ویتامین‌ها شامل ویتامین E، ویتامین C، نیاسین و تیامین را دارد. دانشمندان ژاپنی اعتقاد دارند که گرانولا یک ابر غذا است.

شما می‌توانید با اضافه کردن مقداری زنجبیل به گرانولا خاصیت آن را دوچندان کنید. (بهبود هضم غذا، چربی‌سوزی، کاهش التهابات معده و...)

۶- اسموتی با طعم زنجبیل بنوشید

اگر از آن دسته افرادی هستید که روز خود را با یک نوشیدنی مخلوط از انواع میوه‌ها شروع می‌کنید بهتر است از این به بعد در تهیه آن از مقداری زنجبیل هم استفاده کنید. این معجون در افزایش متابولیسم بدن بسیار مفید است و موجب چربی‌سوزی بیشتر می‌شود. همچنین بهترین درمان برای دردهای دوران پریودی است.

۷- به نان صبحانه مقداری زنجبیل اضافه کنید

امروزه در اکثر فروشگاه‌های مواد غذایی، انواع و اقسام نان و کیک و کلوچه با طعم‌های مختلف دیده می‌شود. اگر خواستید برای صبحانه خود نان یا کیک انتخاب کنید ترجیحاً با طعم زنجبیل باشد.

کسانی که ورزش می‌کنند با خوردن نان زنجبیلی چربی‌ها و پروتئین‌های سالم را به بدن خود وارد و انرژی بالایی در طول روز دریافت می‌کنند.

حرف آخر

زنجبیل یکی از مفیدترین مواد غذایی در دنیا است که اغلب به عنوان یک ادویه و چاشنی استفاده می‌شود. زنجبیل در درمان دردهای قاعدگی، آرتروز، آسم و آلرژی، آگزما، بیماری‌های روده، حالت تهوع، بعضی سرطان‌ها و حتی استرس بسیار مؤثر است. این ادویه همچنین کلسترول و تری‌گلیسرید را کنترل می‌کند، رگ‌های خونی را محکم و فشار خون را کم

می‌کند، سطح قند خون را بهبود می‌بخشد و باعث درمان چاقی است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: healthline